

7月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食					夕食					エネルギー (kcal)	脂質 (g)
																	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1	金	厚焼き玉子 いんげんの煮つけ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉のマスタード焼き(フルーツゼリー) にらと春雨のソテー なます スープ ごはん					赤魚の煮つけ 卵の花炒り ほうれん草のフレンチ和え みそ汁 ごはん					1,568	42.4
2	土	厚揚げの煮物 もやしのおかか和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のフライのタルタルソース添え(クッキー) なすとひき肉の炒め煮 キャベツのみょうが和え みそ汁 ごはん					肉大根 エビとじゃがいもの ソテー モロヘイヤの胡麻和え みそ汁 ごはん					1,690	50.9
3	日	アジの塩焼き 車麩の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					豆腐のステーキあさりあん(いちごババロア) ブロッコリーソテー トマトの青じそドレッシング和え みそ汁 ごはん					筑前煮 アスパラの中華炒め オクラの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,605	39.7
4	月	じゃがいもとがんもの煮物 カリフラワーのごまドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏のから揚げねぎソースかけ(あんぱん) ゴーヤチャンプルー かぶの浅漬け みそ汁 ごはん					ブリの柚子照り焼き ぜんまいの炒め物 えご かきたま汁 ごはん					1,694	50.7
5	火	ハムと野菜の炒め物 きゅうりのゆかり和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ホッケの煮つけ(アイスクリーム) 切干大根の炒め煮 なすの生姜和え みそ汁 ごはん					和風ハンバーグ 白菜の炒め物 ほうれん草としめじのマヨ和え みそ汁 ごはん					1,602	47.7
6	水	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのお浸し 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーのさらさ蒸し(水ようかん) きのことベーコンの炒め物 ところてん みそ汁 ごはん					回鍋肉 長芋の海老あんかけ きゅうりのたくあん和え 清まし汁 ごはん					1,593	39.7
7	木	鮭の塩焼き ブロッコリーのマスタード和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					行事食 ☆七夕特別メニュー☆					鶏肉と里芋の煮物 れんこんきんぴら キャベツの中華和え みそ汁 ごはん					1,671	40.4
8	金	豆腐のとろみ煮 菜の花のなめたけ和え たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					夏野菜カレー(フルーチェ) コールスローサラダ フルーツ スープ					サバのパン粉焼き 大根とわかめの煮物 もやしとピーマンの生姜和え みそ汁 ごはん					1,671	50.1
9	土	さつまあげと茄子の炒め物 キャベツの青のり和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					アジの生姜焼き(バウムクーヘン) 根菜のいとこ煮 きゅうりとみょうがの酢の物 みそ汁 ごはん					豚肉の中華風煮 ブロッコリーとえびの炒め物 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん					1,585	41.6
10	日	スクランブルエッグ 高野豆腐の含め煮 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					塩ラーメン(ミニまんじゅう) 餃子 小松菜のワサビ和え フルーツ					鮭のチャンチャン焼き かぼちゃの煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん					1,635	30.1
11	月	里芋煮 小松菜の和風和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					柳川風煮(ミニシュークリーム) もやしのオイスターソース炒め 白菜の柚子和え みそ汁 ごはん					刺身 れんこんのごまみそ煮 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,567	40.9
12	火	キャベツとウインナーの炒め物 いんげんの煮浸し 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の夏野菜ソースかけ(コーヒゼリー) 長芋のバター炒め ブロッコリーとたまごのサラダ スープ ごはん					鶏肉の中華炒め 冬瓜のうすくず煮 青梗菜のツナ和え みそ汁 ごはん					1,584	49.2
13	水	ツナとアスパラの炒め物 もやしなめたけあえ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					ブリカツ(どら焼き) ひじきの炒り煮 うるむらぎのからし和え みそ汁 ごはん					豚肉のおろし和え なすの煮物 カリフラワーの甘酢和え みそ汁 ごはん					1,691	52.2
14	木	大根のうま煮 白菜のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と野菜の塩炒め(梅ゼリー) なすの田楽 きのことトマトのマリネ 清まし汁 ごはん					赤魚の香味蒸し ぜんまいの煮つけ かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん					1,666	54.0
15	金	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツのしその実和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(鮭カニ丼又はマグロの漬け丼)(白い風船) 五目巾着 白菜の浅漬け 豚汁					肉団子のスープ煮 アスパラの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん					1,591 68.1 157.3 65.6	41.9 8.5 40.3 8.8

上段: 鮭カニ丼、下段: マグロの漬け丼 の栄養価になります。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
ご予約等の変更は、4日前までお願いいたします。